

シニア対象の教室・講座・催し

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
ライフプラン支援講座「ライフプランの必要性・豊かなシニアライフを送るために」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼8月7日(水) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター (中央1丁目)	▼市内在住か通勤 するおむね50 歳以上の人 ▼先着10人	▼8月2日から、直接または電話、 ファクス・Eメール(願・年齢を 明記)で、みやシニア活動センター ☎(632)2368、FAX(639)8575、 ✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865 宇都宮ブルックスの選手などと一 緒に簡単な運動などを行う	▼8月15日(木) 午前10時～正午 ▼ブルックスアリーナ 宇都宮(元今泉5丁 目・市体育館)	▼市内在住の65歳 以上で、運動に 支障のない人 ▼抽選30人	▼8月5日午前10時～6日午後4時 に、高齢福祉課(市役所2階)・ 各区・地域包括支援センターに 置いてある申込用紙(市HPから も取り出し可)に必要事項を書 き、電話またはファクスで、栃木 ブルックス☎(611)1512、FAX(61 2)6736へ 問高齢福祉課☎(632)2358
県シニアサポーターによる「ふれ あい村」 ID 1004338 おしゃべり、ゲーム、脳トレなど	▼8月21日(水)・29日 (木)、午前10時～正午 ▼市総合福祉センター他	▼市内在住か通勤 するおむね50 歳以上の人	▼電話で、県シニアサポーター☎ 090(9000)2456へ 問高齢福祉課☎(632)2368
ライフプラン支援講座「シニア世代 のコミュニケーション」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講 座と個別相談	▼8月24日(土) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤 するおむね50 歳以上の人 ▼先着10人	▼8月2日から、直接または電話、 ファクス・Eメール(願・年齢を 明記)で、みやシニア活動センター ☎(632)2368、FAX(639)8575、 ✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家 族介護教室 ID 1003862 移動を補助する福祉用具について	▼8月29日(木)午後1 時30分～3時30分 ▼平石区(下平出町)	▼要介護高齢者を 介護する家族など ▼先着20人	▼電話で、鬼怒地域包括支援セン ター☎(683)2230へ 問高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家 族介護教室 ID 1003862 お腹の健康と乳酸菌 腸を丈夫に 「健腸長寿」を目指す	▼9月3日(火)午後1時 30分～3時30分 ▼西地域コミュニティー センター(西1丁目)	▼要介護高齢者を 介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センターさ くら西☎(610)7370へ 問高齢福祉課☎(632)2356
オンライン介護予防教室 ID 1022345 自宅で気軽にできる体操、お口の 健康、栄養、認知症予防のための 講話など	▼9月4日～令和7年1月 22日のうち10日間。 午前10時～。全10回 ▼1・10回目は総合コ ミュニティセンター(明 保野町)。その他はオン ライン	▼市内在住の65歳 以上で要支援・ 要介護認定を受 けていない、自 宅でインターネ ットを利用でき る人 ▼先着20人	▼8月23日までに、市HPの申し込 みフォームに必要事項を入力す るか、電話またはEメール(願・ 生年月日を明記)で、高齢福祉 課 ✉u1903@city.utsunomiya. tochigi.jp、☎(632)2357へ ▼すでに介護予防教室(はつらつ教 室)に参加している人は参加不可
朝活!みんなで体操教室 ID 1002821 ラジオ体操、椅子に座ったままで できる運動実技	▼9月8日(日)午前9時 15分～10時15分 ▼市保健センター(ト ナリエ宇都宮9階)	▼市内在住の65歳 以上で要支援・ 要介護認定を受 けていない人 ▼先着30人	▼8月5日午前9時30分から、市HP の申し込みフォームに必要事項を 入力するか、電話で、市保健セン ター☎(627)6666へ
上河内老人福祉センターでレジン 講座 ID 1004290 レジンでオリジナルのアクセサリ やブローチなどを製作する講座	▼9月9日(月) 午前10時～正午 ▼上河内老人福祉セン ター	▼市内在住の60歳 以上の人 ▼抽選8人 ▼1,500円(材料費)	▼8月16日(必着)までに、各老人 福祉センターに置いてある申込用 紙または、はがきに願・生年月 日を書き、直接または送付・ファ クスで、〒321-0407松田新田町 116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003、FAX(674)4258へ 問高齢福祉課☎(632)2367
第2回音読教室(図書館HPJRL2) 図書館の本を使い、昔話や詩など 全員で声に出して読むことを楽し む	▼9月10日(火)・11日 (水)、午前10時30分 ～11時30分のいずれ か1回 ▼中央図書館(明保野町)	▼60歳以上の人 ▼各先着10人	▼8月21日午前9時30分から、直接 または電話で、中央図書館☎(636) 0231へ
上河内老人福祉センターで布ぞう り講座 ID 1004290 使用済みタオルなどを再利用して 「布ぞうり」の製作を学ぶ講座	▼9月25日(水) 午後1時～3時30分 ▼上河内老人福祉セン ター	▼市内在住の60歳 以上の人 ▼抽選10人 ▼600円(材料費)	▼8月16日(必着)までに、各老人 福祉センターに置いてある申込用 紙または、はがきに願・生年月日 を書き、直接または送付・ファク スで、〒321-0407松田新田町116 -1、上河内老人福祉センター☎ (674)4003、FAX(674)4258へ 問高齢福祉課☎(632)2367